

**Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-
єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки**

Мунтян В.С.

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Анотація. В статті розкриті питання оптимізації навчально-тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. Відображені проблеми індивідуалізації тренувального процесу спортсменів з урахуванням їх особливостей і потенційних психологічних можливостей; використання відновлювальних заходів; урахування прямої та зворотної індивідуалізації під час змагальної діяльності тощо. Встановлено, що індивідуальні особливості спортсменів найбільш повно розкриваються в процесі змагальної діяльності. Ефективність реалізації рівня підготовленості спортсмена залежить від його індивідуальних психофізіологічних особливостей. Індивідуалізація психологічної підготовки передбачає оптимальне використання власного психічного потенціалу спортсмена, методів і засобів підготовки з урахуванням закономірностей адаптації його організму до фізичних і психоемоційних навантажень.

Ключові слова: індивідуалізація; оптимізація; спортсмен; єдиноборець; психологічна підготовка; стійкість; надійність.

Вступ. Людина народжується з певними генетичними передумовами до самовияву в області тієї чи іншої діяльності. Стосовно до спортивної діяльності, (різні його види), в силу їх специфічності, вимагають строго певній функціональній дієздатності та морфологічної, структурної організації (Врублевський, Севдалев, Нарскін, & Кожедуб, 2016; Сергиєнко, 2004). Індивідуальний стиль (характерна манера) поведіння людини безпосередньо пов'язана з його психологічними особливостями, залежить від властивостей його нервової системи і темпераменту, формується протягом життя і виховується в процесі конкретної діяльності (Занюк, 2002; Ильин, 2012; Сергиєнко, 2004).

Питання вдосконалення необхідних якостей спортсменів-єдиноборців повинні розглядатися через призму їх індивідуальних особливостей. Всебічні відомості про спортсмена (знання його сильних і слабких сторін за всіма компонентами підготовленості) може стати основою для індивідуалізації його підготовки. Індивідуальний підхід охоплює ті особливості особистості, а також сторони підготовленості та якості спортсменів, вдосконалення яких має привести до кращих результатів.

Актуальність дослідження обумовлено тим, що індивідуалізація психологічної підготовки передбачає оптимальне використання власного психічного потенціалу спортсмена, методів і засобів підготовки з урахуванням

закономірностей адаптації його організму до фізичних і психоемоційних навантажень, що сприяють підвищенню ефективності тренувальних впливів і результативності змагальної діяльності.

Мета дослідження: розкрити питання оптимізації навчально-тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки.

Завдання дослідження:

1. Розкрити основні питання індивідуалізації психологічної підготовки спортсменів-єдиноборців.

2. Визначити шляхи оптимізації навчально-тренувального процесу спортсменів-єдиноборців на основі індивідуалізації їх психологічної підготовки.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, синтез, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Принцип індивідуалізації є одним із провідних принципів навчання і тренування в спорті (Платонов, 2015; Товстоног, 2010). В цілому, індивідуалізацію тренувального процесу необхідно починати з аналізу та виявлення слабких і сильних сторін змагальної діяльності конкретного спортсмена, а також організації тренувальних навантажень в різних періодах річного циклу (Врублевский, Севдалев, Нарскін, & Кожедуб, 2016).

Відомо, що якщо предмет спеціалізації не відповідає індивідуальним особливостям спортсмена, то він не зможе домогтися високих результатів в обраному виді спорту. Техніко-тактична майстерність спортсмена при інших рівних умовах буде тим раціональніше, чим більш вона відповідає його індивідуальним особливостям, фізичному і психічному розвитку (Данько, 1999; Мунтян, & Камаєв, 2006; Платонов, 2015). Помилковий, що не відповідає його індивідуальним особливостям вибір предмета спеціалізації (виду спорту) може в значній мірі звести нанівець зусилля спортсмена. Ступінь індивідуалізації психологічної підготовки різна і залежить від індивідуальних властивостей психіки і поставлених конкретних завдань (Мунтян, 2016; Платонов, 2015).

Індивідуалізація психологічної підготовки спортсменів дозволяє істотно оптимізувати основні компоненти їх загальної і спеціальної підготовленості (вміння саморегуляції передстартового стану і мотивації всього процесу тренувальної та змагальної діяльності) (Занюк, 2002; Мунтян, 2016; Николаєв, 2017).

Роль індивідуального підходу в окремих видах єдиноборств (боротьба, бокс) важлива. Однак, на прикладі змішаних видів єдиноборств (ММА, рукопашний бій), де спортсмени повинні володіти і ударною технікою руками і ногами, і технікою виконання кидків з подальшим продовженням поєдинку в партері із застосуванням больових і задушливих прийомів, питання індивідуалізації стоїть гостріше, ніж в інших окремих видах. Важливим аспектом індивідуалізації процесу психологічної підготовки спортсменів в єдиноборствах є питання їх внутрішнього відношення до тієї чи іншої техніки або до тих чи інших тактичних прийомів. Одні спортсмени віддають перевагу

ударній техніці і всіляко ухиляються від боротьби, інші – застосовують в основному прийоми боротьби, а треті – і ударну техніку (руками і ногами) і техніку боротьби. Це пов'язано, в першу чергу, з психологічним ставленням спортсмена до тій чи іншій техніці (що ближче за духом), до того чи іншого стилю ведення поєдинку. Таким чином, індивідуальна психологічна характеристика і особливості спортсмена, є вихідними даними для індивідуалізації його підготовки (Мунтян, & Камаев, 2006; Мунтян, 2016; Платонов, 2015).

Питання переносу значних тренувальних навантажень пов'язана з рівнем працездатності спортсмена, який багато в чому залежить від його психофізіологічних особливостей. Тому при плануванні тренувальних занять необхідно враховувати той факт, що в результаті застосування засобів різної спрямованості, показники впливу на організм і психіку спортсмена, можуть бути як позитивними, так і негативними (Данько, 1999; Платонов, 2015). Особливо слід індивідуалізувати процес і зміст відновлювальних заходів, так як відповідна реакція організму на різні засоби індивідуальна, а при їх неправильному поєднанні може погіршитися власне-тренувальний ефект (Ильин, 2012; Платонов, 2015).

У процесі індивідуалізації психологічної підготовки спортсмена повинні враховувати такі вихідні дані як: його потенційні психологічні можливості; особливості нервової системи і психіки (темперамент, ставлення і пристосовність до тренувальних навантажень; рівень розвитку волевих якостей (цілеспрямованість, наполегливість, сміливість, рішучість, самостійність, ініціативність); показники стійкості психіки в процесі змагальної діяльності (вміння налаштовуватися на поєдинок, управляти своїм передстартовим станом, здатність викладатися, розумно ризикувати), а також рівень техніко-тактичної майстерності спортсмена, особисті досягнення в обраному виді спорту (результати виступів в змаганнях), перспективність, наявність домінуючих якостей, здатність переносити тренувальні навантаження (Ильин, 2012; Мунтян, 2016; Платонов, 2015).

Для визначення індивідуальної манери ведення поєдинку конкретного спортсмена необхідно проаналізувати відеозаписи його виступів в змаганнях. Шляхом експертної оцінки і педагогічних спостережень, а також аналізу результатів психологічного тестування встановити психофізіологічний стан і рівень психологічної стійкості спортсмена. Слід підкреслити, що об'єктом вибірки повинні стати результати спостережень і суддівських записок (виступів) не одних, а кількох змагань різного рівня (Мунтян, & Камаев, 2006; Мунтян, 2016).

Рішення даного завдання здійснюється шляхом виявлення оптимальних варіантів реалізації рівня підготовленості в процесі змагань, визначенням стратегічної лінії поведінки і манери ведення бою з урахуванням прямої та зворотної індивідуалізації (з урахуванням індивідуальних особливостей самого спортсмена і його можливих суперників). Уміння пристосовуватися до

супротивника передбачає не тільки наявність навичок виконання технічних прийомів з різних положень, що виникають як у результаті своїх, так і його дій, а й достатнього рівня психологічної підготовленості, що дозволяє спортсменові встановити свого роду психологічний контакт з противником, зрозуміти його внутрішній стан і передбачати його поведінку. Таке відчуття противника дозволить спортсмену виробити алгоритм поведінки як в одному поєдинку, так і на змагання в цілому (Ільїн, 2012; Мунтян, & Камаєв, 2006; Мунтян, 2016; Платонов, 2015).

Результати досліджень свідчать про те, що час реакції спортсмена залежить від його функціонального стану, особливостей протікання психічних процесів і факторів зовнішнього середовища (Занюк, 2002; Лушак, 2001; Платонов, 2015). Тому, до основних умов раціональної побудови навчально-тренувального процесу відноситься відповідність тренувальних завдань і навантажень стану та можливостей організму спортсмена, урахування закономірностей адаптації його організму до фізичних і психологічних навантажень.

Для настройки спортсмена до оптимального стану готовності необхідний індивідуальний підхід. Рівень емоційного стану спортсмена впливає на результат, тому він повинен бути індивідуально-оптимальним в конкретному випадку. Так, результати можуть знижуватися і в тому випадку, коли рівень збудження надто високий або занадто низький (Занюк, 2002; Ільїн, 2012; Мунтян, 2016). Кожному спортсменові необхідно мати свою формулу настрою на оптимальний стан (бойової) готовності. Однак форми психологічного налаштування слід змінювати періодично, якщо вони перестають діяти або не надають належного ефекту. Необхідно чітко планувати і моделювати як майбутні змагання в цілому, так і окремі поєдинки, а також алгоритми поведінки і форми внутрішнього настрою на змагання (поєдинок) (Мунтян, 2016). Таким чином, при створенні індивідуального стилю потрібно підбирати таку методику тренування, яка більше відповідає індивідуальним особливостям і здібностям конкретного спортсмена, є для нього найбільш раціональною.

Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів з рукопашного бою дозволив виділити певні закономірності, які показують, що використання і реалізація рівня їх підготовленості залежать від багатьох факторів. По-перше, це недоліки тактичного характеру. Спортсмени досить часто проводять бій у своєму стилі без урахування манери ведення бою противником (без урахування зворотної індивідуалізації). По-друге, помилки технічного плану (відсутність в арсеналі деяких спортсменів коронних прийомів). По-третє, недостатній рівень вольових якостей, психологічної стійкості і надійності. Таким чином, аналіз змагальної діяльності дозволяють судити про те, що являє собою той чи інший спортсмен в плані індивідуального стилю діяльності, виявити його психологічний портрет. Однак слід підкреслити, що об'єктивне відображення ефективності змагальної діяльності утруднено, так як практично неможливо повторити однаковий результат і якість поєдинків при їх однаковій кількості,

так як вони відрізняється в різних змаганнях. Тому кожні змагання також індивідуальні, як і кожен спортсмен (Мунтян, 2016).

Виходячи з цього, слід включати до примірного індивідуального плану, наприклад, тижневого мікроциклу, наступний обсяг навантаження: спортсмену-ударнику акцент на вдосконалення ударної техніки – 70 % і техніки виконання кидків – 30 %, спортсмену-борцю – 70% техніки боротьби і 30 % ударної. Таке співвідношення дозволить більшою мірою вдосконалювати індивідуальну техніку, коронні прийоми спортсмена і доводити до необхідного рівня його більш слабкі сторони підготовленості (Мунтян, & Камаєв, 2006; Мунтян, 2016). В даному випадку, автоматично знижується рівень психоемоційного навантаження, так як, по-перше, спортсмен займається більш звичною, улюбленою справою, по-друге, він розуміє, що реально, з ростом техніко-тактичної майстерності, відбувається посилення впевненості у власних силах, підвищення рівня психологічної стійкості і надійності.

Таким чином, індивідуалізація процесу підготовки спортсменів спрямована, перш за все, на його оптимізацію і найбільш повне використання їх потенційних можливостей. Індивідуальний стиль формується внаслідок набутого досвіду участі в змаганнях, який надає значний вплив на пристосування організму спортсмена до умов спортивної (практичної) діяльності і забезпечує досягнення найкращих результатів з найменшими витратами енергії.

Індивідуалізація засобів і методів психологічної підготовки передбачає оптимізацію тренувальних впливів з метою підвищення результативності / ефективності змагальної діяльності. Правильний вибір конкретних засобів і методів підготовки в своєму виді спорту (діяльності) індивідуально для конкретного спортсмена позитивно впливає на вдосконалення його індивідуальної майстерності, яка передбачає оптимальне використання в процесі спортивної діяльності (поєдинку) своїх психомоторних здібностей (Луцак, 2001; Мунтян, 2016; Платонов, 2015).

Одним з основних напрямків в роботі тренера і спортсмена є визначення домінуючих факторів, що впливають на індивідуалізацію навчально-тренувального процесу з метою підвищення результативності змагальної діяльності, виявлення і розвиток прихованих можливостей організму спортсмена на основі аналізу результатів педагогічних спостережень і практичного досвіду. Рівень психологічної підготовленості спортсменів слід оцінювати за показниками стійкості психіки в процесі змагальної діяльності (Ильин, 2012; Мунтян, 2016; Платонов, 2015).

Для складання індивідуальної програми підготовки спортсмена необхідно провести вхідний контроль інтегрального рівня його підготовленості, визначити сильні і слабкі сторони підготовленості (переваги та недоліки), намітити стратегію (основну лінію) підготовки і враховувати раціональне поєднання тренувальних впливів на організм і психіку спортсмена.

При розробці комплексної програми підготовки спортсмена слід враховувати його рівень підготовленості на даний момент часу (етап підготовки), визначити мету підготовки (вихід на якісно новий рівень, за допомогою підвищення техніко-тактичної майстерності, морально-вольових якостей, психологічної стійкості і надійності), виявити ключові проблеми та варіанти оптимізації навчально-тренувального процесу, визначити способи реалізації програми, а також алгоритм контролю за ходом підготовки, динамікою результатів і можливості внесення корекції в поточний план.

Висновки.

Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів на основі підвищення рівня їх морально-вольових здібностей, психологічної стійкості і надійності є однією з найактуальніших проблем в сучасному спорті.

Підґрунтям визначення основних шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу в єдиноборствах є індивідуалізація психологічної підготовки спортсменів на основі врахування їх унікальності, використання оптимального потенціалу підготовленості для досягнення мети – підвищення результативності змагальної діяльності.

Індивідуалізація психологічної підготовки передбачає оптимальне використання власного психічного потенціалу спортсмена, методів і засобів підготовки з урахуванням закономірностей адаптації його організму до фізичних і психоемоційних навантажень, а ефективність реалізації рівня підготовленості спортсмена залежить певною мірою від його індивідуальних психофізіологічних особливостей, які найбільш повно розкриваються в процесі змагальної діяльності. Найбільш ефективний варіант діяльності (ведення поєдинку) – це індивідуально-оптимальний варіант (спосіб), який визначає ефективність реалізації рівня підготовленості (здібностей) і залежить від індивідуальних, в першу чергу, – психологічних особливостей спортсмена.

Література:

- Врублевский, Е. П., Севдалев, С. В., Нарскин, А. Г., & Кожедуб, М. С. (2016). *Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты. Монография*. ГГУ им. Ф. Скорины, Гомель.
- Данько, Г. В. (1999). Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ.
- Занюк, С. (2002). Психология мотивации [Электронный ресурс] Режим доступа: tkd.kulichki.net/psih/1_1.htm / psi.webzone.ru/intro/intro_13.htm. Эльга-Н; Ника-Центр, Київ.
- Ильин, Е. П. (2012). *Психология спорта*. СПб., Питер.
- Лушак, А. Р. (2001). Оптимізація психофізичної підготовки курсантів вищих закладів освіти МВС України: автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту. Львів.
- Мунтян, В. С., & Камаев, О. И. (2006). Методические основы индивидуализации процесса подготовки квалификационных спортсменов в рукопашном бое. *Слобожанский научно-спортивный вестник*. N 10, 76–81.
- Мунтян, В. С. (2016). *Прикладные аспекты психологии деятельности человека в экстремальных условиях и ситуациях. Монография*. Право, Харьков.

- Николаев, А. Н. (2017). Эффективность индивидуализации психологической подготовки спортсменов. *Известия Саратовского университета. Психология развития*. Т.1, 69-74.
- Платонов, В. Н. (2015). *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения*. Олимп. лит., Киев.
- Сергиенко, Л. П. (2004). *Основы спортивной генетики*. Вища школа, Киев.
- Товстоног, О. Ф. (2010). Індивідуалізація підготовки спортсменів як основа досягнення високого спортивного результату. *Молода спортивна наука України*. Т.1. 322-327.

Відомості про автора:

Мунтян Віктор Степанович –

канд. наук фіз. вих. та спорту, доцент

<http://orcid.org/0000-0002-9133-684X>

E-mail: muntian.viktor@gmail.com

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Надійшла до редакції 08.01.2021 р.